**Бюджетное профессиональное образовательное учреждение**

**Ханты-Мансийского автономного округа – Югры**

**«Сургутский колледж русской культуры им. А. С. Знаменского»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | Рассмотрено на заседании  предметно-цикловой  комиссии  естественно-научных  дисциплин и рекомендовано  к утверждению  Протокол  от «14» июня 2020 г. №5 | Утверждено  Педагогическим советом  Протокол  от «19» июня 2020 г.  № 09/04-ППС-6 | Введено в действие  Приказом  от «23» июня 2020 г.  № 09/04-ОД-218 | |  |  | |  |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Дисциплины ОД.02.02.03 Физическая культура

индекс наименование учебной дисциплины

для специальности 52.02.03 «Инструментально исполнительство (по видам инструментов)»

код наименование

наименование цикла Общеобразовательный учебный цикл, ревизующий ФГОС среднего общего образования

(согласно учебному плану)

Класс (курс): 9 класс

|  |  |
| --- | --- |
| Максимальная учебная нагрузка обучающихся 144 часа |  |
| Самостоятельная работа 72 часа |  |
| Обязательная учебная нагрузка (всего) 72 часа |  |
|  |  |
|  |
| Промежуточная аттестация зачет в 1 семестре 9 класса, дифференцированный зачет во 2 семестре 9 класса |
|  |
|  |

Разработчик (составитель): Конин Е.П., преподаватель физической культуры

г. Сургут

2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Стр.

1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 3

2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4-12

3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 13-14

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ

ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ14-20

**1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

* 1. **Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности: 53.02.03 Инструментальное исполнительство. Программа разработана с учетом требований ФГОС среднего общего образования, ФГОС среднего профессионального образования и профиля профессионального образования.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплина является профильной и входит в общеобразовательный учебный цикл, реализующий ФГОС среднего общего образования.

**1.3. Рекомендуемое количество часов** на освоение программы дисциплины включает часы:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося: 144 часа;

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося: 72часа;

- самостоятельной работы обучающегося: 72 часа.

**1.4. Результаты освоения программы**

В результате освоения учебной дисциплины студент должен:

**уметь:**

составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма и требований получаемой профессии к физической подготовленности обучающегося;

выполнять гимнастические упражнения (комбинации), допустимые технические действия спортивных игр;

выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений, включая занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

**знать:**

о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

требования получаемой профессии к физической подготовленности обучающегося;

основы формирования двигательных действий и развития физических качеств.

**Формируемые компетенции.**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством.

ОК 12. Использовать в профессиональной деятельности умения и знания учебных дисциплин и профильных учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования.

ПК 1.7. Исполнять обязанности музыкального руководителя творческого коллектива, включающие организацию репетиционной и концертной работы, планирование и анализ результатов деятельности.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **144** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **72** |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **72** |
| *Аттестация в форме:* зачет в 1 семестре. дифференцированный зачет во 2 семестре 9 класса | |

Дисциплина "Физическая культура" предусматривает еженедельно 2 часа обязательных аудиторных занятий и 2 часа самостоятельной работы (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях, в т.ч. внеаудиторная самостоятельная работа под управлением преподавателя).

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем дисциплины | Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень усвоения  программы |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **1семестр** | | | |
| **Раздел 1. Легкая атлетика** | | **11** |  |
| Вводный инструктаж. Правела технике безопасности на уроках легкой атлетике. | 1. Вводно-подготовительное занятие Т/Б и П/П на занятиях по легкой атлетике.  Требования безопасности перед началом, во время занятий. Требование безопасности в аварийных ситуациях, по окончании занятий. Соблюдение гигиенических требований. Требования к экипировке.  Кратко рассказать о порядке и организации уроков познакомить учащихся с техникой безопасности при беге, прыжках в длину и метании гранаты, ознакомить с содержанием программы на уроках в I семестре. | 2 | 1 |
| Первичный инструктаж по технике безопасности. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Контроль ОФП |
| Низкий старт. | 1. Повторение техники низкого старта. Проведение бега на выносливость в среднем темпе (дистанция 1 км.) | 1 | 1 |
| Низкий старт. Финальное усилие. Эстафетный бег | 1.Кроссовая подготовка 2-3 км.  2. Проверить на результат бег 60 м, объявить нормы по программе.  3. Провести бег в медленном темпе до 9 мин. Проведение к/у бег на 60м. | 1 | 1 |
| Финальное усилие. Эстафетный бег | 1 | 1 |
| Контроль бега 30 метров. Развитие скоростных способностей. | 1.Проведение круговой тренировки с элементами л/а.  2.Провести специальные беговые упражнения и ускорения.  3. Повторить технику передачи эстафетной палочки в коридоре (гандикапе). 4. Проверить двигательную подготовленность по бегу на 30 м. 5. Провести бег в медленном темпе до 4 мин с двумя ускорениями по 50—60 м. | 1 | 1 |
| Контроль ОФП. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1.Обучение техники метания с разбега. 2.Провести полосу препятствий из 5—6 препятствий. 3. Закрепить технику метания гранаты. 4. Продолжить развитие выносливости—бег в медленном темпе до 8 мин. 5. Совершенствование техники прыжка в длину. | 1 | 1 |
| Метание мяча на дальность. | 1.Повторить технику метания гранаты и провести учет на технику и результат.  2. Продолжить развитие выносливости, бег в медленном темпе до 11 мин.  3.Проведение подвижной игры «Третий лишний». Проведение круговой эстафеты с предметами | 1 | 1 |
| Развитие силовых и координационных способностей. Контроль метание мяча на дальность. | 1 | 1 |
| Контроль бега на 60 метров .Развитие силовых и координационных способностей. | 1.Совершенствование техники челночного бега3. Кроссовая подготовка с ускорением 3х50. 4. Проведение подвижных игр с элементами ч/б. 5.Проведение подвижной игры «Два мяча». | 1 | 1 |
| Контроль прыжок в длину с разбега. | 2. Повторить технику прыжка в длину с разбега. 1.Проведение комплекса упражнений в парах на сопротивление. 2 | 1 | 1 |
|  | **Самостоятельная работа студента (. СРС** **в т.ч** за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях**).** Разобрать технику бега на короткие дистанции по фазам Подготовка сообщения. Подготовка доклада о классификации легкой атлетики. Составление кроссворда. Правила и проведений соревнований по легкой атлетике. Подготовка доклада. Упражнение метателя, метание отягощений. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка сообщения.  **Занятия** | ***11*** |  |
| **Раздел 2 Спортивные игры.** | | **7** |  |
| Инструктаж по технике безопасности по баскетболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1.Вводно-подготовительная занятие Т/Б, П/П и правило соревнования по баскетболу. Требования безопасности перед началом, во время занятий. Требование безопасности в аварийных ситуациях, по окончании занятий. Соблюдение гигиенических требований. Требования к экипировке. | 1 | 1 |
| Ловля и передача мяча. |  | 1 | 2 |
| Ловля и передача мяча. Контроль ловля и передача мяча. |  | 1 | 1 |
| Ведение мяча | 1.Освоение техники ведения баскетбольного мяча в различных стойках левой и правой рукой.2. Проведение подвижной игры «Центровой» с элементами ведения баскетбольного мяча. | 1 | 1 |
| Ведение мяча | 1.Обучение техники жонглирования баскетбольным мячом, броскам и передачам. 2.Повторение игры «Центровой», проведение игры мини-баскетбол. | 1 | 1 |
| Бросок мяча | 1.Закрепление техники передач б/мяча в парах и четвёрках от груди, плеча и из-за головы.2. Проведение двухсторонней игры 3х3. К.У. прыжок на скакалке за 1 мин. Проведение подвижной игры «Мяч капитану». | 1 | 1 |
| Контроль бросок мяча Бросок мяча в движении. Подведение итогов. | 1.Совершенствование техники ведения б/мяча. 2.Обучение тех броска по кольцу. 3.Проведение подвижной игры с элементами броска по кольцу.4. Проведение подвижных игр с использованием элементов баскетбола. | 1 | 1 |
|  | **Самостоятельная работа студента (. СРС** **в т.ч** за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях**).** Изучить правила игры в баскетбол. Подготовка презентации. Занятия в кружках и секциях. Подготовка к практическим занятиям. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Оформление таблиц и схем. | ***7*** |  |
| **Раздел 3 Гимнастика.** | | **14** |  |
| Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Развитие силы. | 1**.** Вводно-подготовительное занятие по Т/Б и П/П на уроках гимнастики.  2.Требования безопасности перед началом, во время занятий. Требование безопасности в аварийных ситуациях, по окончании занятий. Соблюдение гигиенических требований. 3.Требования к экипировке. | 1 | 1 |
| Упражнения на гимнастической скамейке. Подъём переворотам силой (М) , махом (Д). Строевые упражнения | 1.Совершенствование строевых упр.2. Разучивание комплекса упр. с гимн, палкой. 3.Обучение тех стойки на лопатках. 4.Проведение эстафеты с гимнастической палкой. | 1 | 1 |
| Упражнения в упоре на брусьях: размахивания. Отжимания. | 1.Совершенствование техники стойки на лопатках на голове и руках.2. Повторение тех кувырков, разучивание упр. на равновесие на малом бревне (г. скамейке.). 3.Проведение подвижной игры на внимание. | 1 | 1 |
| Контроль подтягивания. Строевые упражнения. Лазание по канату в два приёма | 1.Совершенствование техники кувырков (вперёд и назад). 2.Преодоление полосы препятствий из 3-4 гимн. снарядов. 3.К.У на гибкость - наклон вперёд сидя на полу. 4.Комплексная релаксация. | 1 | 1 |
| Лазание по канату в два приёма. Эстафеты. Контроль общая физическая подготовка. Опорный прыжок боком. | 1.Комплекс упр. на формирование правильной осанки. 2.Повторение техники на сохранение равновесия на полу и на малом бревне (скамейке). 3.Проведение подвижных игр на совершенствование равновесия. | 1 | 1 |
| Комплекс ритмической гимнастики. Развитие гибкости. | 1.Совершенствование техники стоек на лопатках на голове и руках с выборочным учётом. 2.К.У. кувырки (вперёд и назад). 3.Проведение подвижных игр на развитие гимнастических навыков: «Придумай сам», «Мостик и кошка». | 1 | 1 |
| Контроль прыжки на скакалке. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. | 1 Повторение комплекса упр. со скакалкой.2. Разучивание техники упр. «мост» из исходного положения лёжа на спине. 3.Проведение подвижных игр (п/и) с использованием скакалки. 4.Закрепление техники лазания по канату. | 1 | 1 |
| Прыжок согнув ноги ( конь в ширину высотой 110 см.) развитие силовых способностей. Прикладные упражнения. Прыжки на скакалке. | 1.Повторение техники упоров, хватов и висов на перекладине. 2.Проведение круговой тренировки с лазанием по шведской лестнице. 3.Проведение подвижной игры на внимание. | 1 | 1 |
| Акробатические упражнения. Из упора присев стойка на голове и руках (М).кувырок назад в полушпагат (Д). развитие координации. | 1.Учёт тех лазания по канату. 2.Знание висов и хватов. 3.Проведение силовых упр. с гимн. палкой, совершенствуя различные хваты. 4.Проведение подвижной игры «Гимнастический марафон». | 1 | 1 |
| Длинный кувырок с трёх шагов разбега (М).равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (Д). Стойка на голове и руках. | 1.Учёт техники выполнения моста и стоек на лопатках и на голове и руках. 2.Проведение подвижных игр на внимание. | 1 | 1 |
| Акробатическая связка из 5 элементов. Развитие силы и гибкости. | 1.Совершенствование акробатических элементов. 2.Проведение круговой тренировки с акробатическими и гимнастическими элементами. | 1 | 2 |
| Контроль прыжки на скакалке. Эстафеты с акробатическими элементами. Развитие координации. | 1.Совершенствование акробатических элементов. 2.Проведение круговой тренировки с акробатическими и гимнастическими элементами. | 1 | 2 |
| Подвижные игры | 1. Выполнения моста и стоек на лопатках и на голове и руках. 2.Проведение подвижных игр на внимание. | 1 | 2 |
| Эстафеты. Зачет | 1.Знание висов и хватов. 2.Проведение силовых упр. с гимн. палкой, совершенствуя различные хваты. | 1 | 2 |
|  | **Самостоятельная работа студента (СРС** **в т.ч** за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях**).** Подготовка доклада на тему «Влияние упражнений атлетической гимнастики на организм занимающихся».  Составить комплекс упражнений атлетической гимнастики и строевой подготовки. Систематическая проработка учебной, справочной и научной литературы. Занятия в кружках и секциях. Подготовка к практическим занятиям. Выполнение комплексов ОРУ, направленных на совершенствование профессиональных и военно-прикладных двигательных действий. Выполнение комплексов ОРУ, направленных на совершенствование техники выполнения видов физической подготовки. | ***14*** |  |
| **Итого за 1 семестр:** | | **32** |  |
| **2 семестр** | | | |
| **Раздел 4 Лыжная подготовка** | | **14** |  |
| Повторный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности по лыжной подготовке. Навыки ходьбы на лыжах. | **1.** Вводно-подготовительное занятие по Т/Б и П/П на занятиях по лыжной подготовке. 2.Повторение правил оказания первой помощи при обморожении.  3.Требования безопасности перед началом, во время занятий. 4.Требование безопасности в аварийных ситуациях, по окончании занятий. 5.Соблюдение гигиенических требований. 6.Требования к экипировке. | 1 | 1 |
| Совершенствование одновременно одношажного хода. Спуски со склона. | 1.Повторение строевых упражнений на месте в шеренге и колонне.2. Проведение подвижной игры, используя элементы строевой подготовке. | 1 | 1 |
| Совершенствование одновременно двухшажного хода. Ходьба по дистанции 2600 м. | 1.Разучивание тех попеременного двушажного хода (движение ног, вынос и постановка палок). 2.Проведение подвижной игры «По следам». | 1 | 2 |
| Спуски со склона в основной стойке. Дистанция до 3000 м. Контроль одновременно одношажного хода. | 1.Закрепление техники попеременного двушажного хода. 2.Разучивание техники одновременного одношажного и бесшажного хода.3. Проведение подвижной игры «Гонка на лыжах в парах». | 1 | 2 |
| Спуски со склона в различных исходных положениях, подъёмы «лесенкой», «ёлочкой». | 1.Совершенствование строевых упражнений. 2.Закрепление попеременных и одновременных лыжных ходов. 3.Повторение техники спусков и подъёмов. 4.Проведение подвижной игры, используя элементы строевой подготовке. | 1 | 2 |
| Совершенствование торможения «плугом» . Прохождение по дистанции 3500 м. в среднем темпе. Контроль одновременно двухшажного хода. | 1.Учёт техники строевых упр. на месте.2. Совершенствование техники попеременных и одновременных лыжных ходов. 3.Повторение техники спусков и подъёмов. 4.Проведение лыжной эстафеты. | 1 | 2 |
| Лыжные гонки на 1500 м. Спуски со склона. | 1.Закрепление техники спусков и подъёмов. 2.Разучивание техники торможения плугом. 3. Прохождение различными ходами дистанции от 3 до 4 км по пересеченной местности. | 1 | 2 |
| Встречная лыжная эстафета 200 м. Спуски со склонов в парах. | 1.Совершенствование техники попеременных и одновременных лыжных ходов.2. Учёт техники спусков и подъемов. 3.Ознакомление с техникой конькового хода. 4.Проведение подвижных игр с использованием спусков и подъёмов. | 1 | 2 |
| Совершенствование попеременно двухшажного хода. Подъемы на лыжах. Контроль на дистанции 2000м. | 1. Разучивание поворота полу плугом на не большом склоне. 2. Закрепление торможения плугом используя не большой уклон.3 Контрольный забег на один 1 километр с интервалом на старте в15 секунд. | 1 | 2 |
| Круговая эстафета по 150 м. Дистанция по учебной лыжне до 3800 м. | 1.Совершенствование приобретённых навыков по лыжной подготовке. 2. Учёт техники спуска с поворотом полуплугом в лево и в право.3. Проведение подвижных и линейных эстафет. | 1 | 2 |
| Ходьба по дистанции до 4000 м. Спуски со склона с поворотами. | 1.Преодоление дистанции до 5000 м на лыжах в равномерном темпе. 2. Выполнять подтягивания на перекладине. | 1 | 2 |
| Лыжная гонка на 2000 м. Спуски со склона в двойках, тройках, в «воротца». | 1.Катание со спусков со склона. 2. Равномерное катание на лыжах. | 1 | 2 |
| Прохождение по дистанции до 3800 м. в среднем темпе. | 1. Проведение подвижных и линейных эстафет. | 1 | 2 |
| Свободное катание с горок. Прохождение по дистанции до 4000 м. | 1.Совершенствование приобретённых навыков по лыжной подготовке. 2. Проведение подвижных и линейных эстафет. | 1 | 2 |
|  | **Самостоятельная работа студента (. СРС** **в т.ч** за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях**).**  Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Выполнение комплексов ОРУ, направленных на развитие физических профессиональных качеств. Самостоятельная работа над оздоровительной программой (для обучающихся специальной медицинской группы). Выполнение комплексов ОРУ, направленных на совершенствование техники выполнения видов физической подготовки. Разучивание и выполнение комплексов упражнений утренней зарядки. Занятия в кружках и секциях. Подготовка к практическим занятиям. | ***14*** |  |
| **Раздел 5. Спортивные игры** | | **6** |  |
| Инструктаж по технике безопасности по волейболу Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1.Повторение основных правил соревнований.2.Повторение Т/Б на занятиях по волейболу. 3.Повторить правила оказания первой помощи при ушибах и вывихах. 4. Работа с мячом индивидуально и в парах . 5.Разучивание техники приема и передачи. (Жонглирование на ладонной и тыльной стороне кисти) | 1 | 2 |
| Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей | 1.Закрепление техники жонглирования мяча на ладонной и тыльной стороне кисти. 2.Освоение техники приема и передачи в\ мяча с верху в парах.3. Игра в волейбол по упрощенным правилам. | 1 | 2 |
| Прием мяча после подачи | 1.Повторение пройденного материала  2.Разучивание техники приёмов мяча снизу в парах. 3.Повтоение техники приема и передачи в\ мяча с верху в парах.4.Игра в волейбол по упрощенным правилам.  5. Повторение комплекса упр. с гимнастической скакалкой. | 1 | 2 |
| Прием мяча после подачи. Контроль нижней передачи. Тактика игры. | 1.Совершенствование техники приёмов сверху и снизу. 2.Повторение техники верхней и нижней подач. 3.Игра в волейбол по упрощенным правилам. 4.КУ прыжок в высоту с места. 5. Провести комплекс упр. на развитие силовой подготовки. | 1 | 2 |
| Подача мяча. | 1.Закрепление техники подач снизу и сверху прямых и боковых. 2.Провести учет КУ- (силовая подготовка) КУ- отжимания. 3.Ознакомление с блокированием и атакующим ударом.4. Повторение комплекса упр. с гимнастической скакалкой. | 1 | 2 |
| Контроль подача мяча. Нападающий удар. | 1.Совершенствование приобретенных навыков игры в волейбол. 2. Проведение учета технике прыжков через скакалку за 1мин. | 1 | 2 |
|  | **Самостоятельная работа студента (. СРС** **в т.ч** за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях**).** Изучение правил игры в волейбол. Проработка учебной и специальной литературы. Подготовка к практическим занятиям. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждения (профилактики). Подготовка реферата. Занятия в кружках и секциях. Подготовка к практическим занятиям. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Работа с учебником специальной литературой (составление конспекта, приблизительного плана) | ***6*** |  |
| **Раздел 6. Легкая атлетика** | | **20** |  |
| Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Преодоление горизонтальных препятствий | 1. Вводно-подготовительное занятие Т/Б и П/П на занятиях по легкой атлетике.  Требования безопасности перед началом, во время занятий. Требование безопасности в аварийных ситуациях, по окончании занятий. Соблюдение гигиенических требований. Требования к экипировке. | 1 | 1 |
| Контроль ОФП. Преодоление горизонтальных препятствий | 1. Повторение техники низкого старта. Проведение бега на выносливость в среднем темпе (дистанция 1 км.) | 1 | 1 |
| Развитие силовой выносливости. Переменный бег | 1.Повторить специальные и подготовительные прыжковые упражнения. Повторение техники прыжка в длину с места. | 1 | 1 |
| Переменный бег | 1.Кроссовая подготовка 2-3 км.  2. Повторить технику прыжка в длину с разбега. 2. Проверить на результат бег 60 м, объявить нормы по программе.  3. Провести бег в медленном темпе до 9 мин. Проведение к/у бег на 60м | 1 | 1 |
| Контроль ОФП. Кроссовая подготовка | 1.Проведение круговой тренировки с элементами л/а.  2.Провести специальные беговые упражнения и ускорения.  3. Повторить технику передачи эстафетной палочки в коридоре (гандикапе). | 1 | 1 |
| Кроссовая подготовка Развитие силовой выносливости | 1.Обучение техники метания с разбега. 2.Провести полосу препятствий из 5—6 препятствий. 3. Закрепить технику метания гранаты. 4. Продолжить развитие выносливости—бег в медленном темпе до 8 мин. 5. Совершенствование техники прыжка в длину. | 1 | 1 |
| Контроль ОФП. Развитие силовой выносливости | 1.Повторить технику метания гранаты и провести учет на технику и результат.  2. Продолжить развитие выносливости, бег в медленном темпе до 11 мин. | 1 | 1 |
| Гладкий бег. Стартовый разгон | 1.Повторение техники челночного бега 3х10. 2.Разучивание комплекса упр. на координацию с элементами челночного бега. 3.Проведение подвижной игры «Третий лишний». Проведение круговой эстафеты с предметами. | 1 | 1 |
| Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 1.Совершенствование техники челночного бега.2. Учет техники прыжка в длину с места. 3.Повторение техники прыжка в длину с разбега.4. Проведение подвижных игр с элементами ч/б. 5.Проведение подвижной игры «Пекарь». | 1 | 1 |
| Низкий старт. | 1.Совершенствование техники челночного бега.2.Повторение техники прыжка с разбега.3. Кроссовая подготовка с ускорением 3х50. 4. Проведение подвижных игр с элементами ч/б. 5.Проведение подвижной игры «Два мяча». | 1 | 1 |
| Финальное усилие. Эстафетный бег | 1.Проведение комплекса упражнений в парах на сопротивление. 2.Совершенствование техники ч/б. 3.Кроссовая подготовка с ускорением 3х50. | 1 | 2 |
| Финальное усилие. Эстафетный бег. Контроль 30 метров. | 1.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 2.Учет техники прыжка в длину с разбега. 3. Проведение круговых эстафет с предметами и элементами легкой атлетики. | 1 | 2 |
| Контроль 60 метров. Развитие скоростной выносливости | 2.Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. 3.Совершенствовать элементы спортивных игр по программе средней школы. 4. Продолжить развитие выносливости — провести медленный бег до 8 мин | 1 | 2 |
| Развитие скоростно-силовых качеств. Контроль ОФП. Метание мяча на дальность. | 1. Выполнять ускорения на 100, 200м. 2.Равномерный бег на востановление. | 1 | 2 |
| Метание мяча на дальность. | 1.Закрепить метание мяча на дальнось. 2.Выполнять ОФП на перекладине, гимнастических брусьях. | 1 | 2 |
| Развитие силовых и координационных способностей. Прыжок в длину с разбега. | 1. Выполнять упражнения на координацию. 2.Прыжковые упражнения. | 1 | 2 |
| Контроль прыжок в длину с разбега. | 1. Выполнять прыжковые упражнения. 2. Спец.беговые упражнения. | 1 | 2 |
| Подвижные игры Подведение итогов. | 1. Продолжить развитие выносливости — провести медленный бег до 8 мин | 1 | 2 |
| Подведение итогов. Равномерный бег. | 1. Равномерный бег по пересеченной местности. | 1 | 2 |
| Подведение итогов. Зачет | 1.Равномерный бег по пересеченной местности. 2. Соблюдать двигательный режим во время летних каникул. | 1 | 2 |
|  | **Самостоятельная работа студента (. СРС** **в т.ч** за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях**).** Разобрать технику бега на короткие дистанции по фазамПодготовка сообщения. Подготовка доклада о классификации легкой атлетики. Составление кроссворда. Правила и проведений соревнований по легкой атлетике. Подготовка доклада. Упражнение метателя, метание отягощений. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка сообщения | ***20*** |  |
|  |  |  |  |
| **Итого:** | | **72 и 72 ср** |  |

**3.условия реализации УЧЕБНОЙ дисциплины.**

**3.1. Требования к материально-техническому обеспечению**

В целях реализации компетентностного подхода, предусмотрено использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбора конкретных ситуаций, психологических и иных тренингов, групповых дискуссий) в сочетании с внеаудиторной работой для формирования и развития общих и профессиональных компетенций обучающихся. В особых случаях (карантин, актированные дни и др.), возможна организация учебного процесса в форме  дистанционного обучения (электронное обучение и иные дистанционные образовательные технологии). Дистанционное обучение, в зависимости от технических возможностей обучающихся,  проводится с использованием технологий электронного обучения (онлайн-уроки, онлайн-конференции, онлайн-лекции, использование видеоуроков, презентаций, возможностей электронных образовательных платформ  Учи РУ, решу ОГЭ, Я.класс, РЭШ и др), а так же в альтернативных формах, предусматривающих работу обучающихся по освоению программного материала с учебными и дидактическими пособиями, маршрутными листами. Дистанционное обучение сопровождается консультированием обучающихся и их родителей (законных представителей) в любой доступной дистанционной форме.

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, спортивной площадки, стадиона, плавательного бассейна.

Дисциплина "Физическая культура" предусматривает еженедельно 2 часа обязательных аудиторных занятий и 2 часа самостоятельной работы (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях, в т.ч. внеаудиторная самостоятельная работа под управлением преподавателя).

**ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

Физическая культура. 8-9 классы [Текст] : учебник для учащихся общеобразовательных организаций / Владимир Иосифович ; М. Я. Виленский, И.М. Туревский, Т. Ю. Торочкова [и др.] ; под ред. М. Я. Виленского. - 6-е издание. - Москва : Просвещение, 2018. (Накладная №18)

**Интернет ресурсы**

1. www.lib.sportedu.ru

2. www.school.edu.ru

3. http://www.infosport.ru/minsport/

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ДИСЦИПЛИНЫ**

Согласно учебному плану в 1-4 семестрах предусмотрен зачет.

Формы и методы текущего контроля

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Освоенные умения, усвоенные знания | Показатели оценки результата | Формы контроля и оценивания |
| составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; | Знание и умение выполнять комплекс УГГ | фронтально |
| выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; | Знание техники и умение продемонстрировать акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; | Индивидуально, нормативы с учетом результатов |
| выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; | Знание и умение выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности | Фронтально, поточно и индивидуально |
| осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки; | Умение осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки; | Проведение самоконтроля используя ЧСС |
| соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; | Знание основ техники безопасности и правила поведения на занятиях различных видов спорта и туристических походов | Устный опрос |
| использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг; | Умение организовать самостоятельные занятия по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; | Индивидуально |
| **знать:**  о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;  требования получаемой профессии к физической подготовленности обучающегося;  основы формирования двигательных действий и развития физических качеств | Знания основы теории физической культуры и спорта | Индивидуальный опрос |

Критерием освоения студентом учебного материала является оценка ре­гулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов выпол­нения контрольных заданий в виде тестов и упражнений (см. табл. I и 2). Общая оценка определяется как среднеарифметическое положительных оце­нок по всем разделам учебной деятельности (не ниже "удовлетворительно").

**Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками**

Уровень овладения теоретическими и методическими знаниями опре­деляется соответствующими практическими умениями и навыками их ис­пользования на оценку не ниже "удовлетворительно".

**Общая физическая и спортивно-техническая подготовка**

Студенты выполняют в каждом семестре не более 5 контрольных зада­ний (упражнений и тестов), включая три обязательных в каждом втором полугодии (табл. 1.). Примерные контрольные задания по общей физиче­ской подготовленности представлены в приложениях 1 и 2. (Контрольные задания и таблицы их оценки по спортивно-технической подготовленности разрабатываются комиссиями физического воспитания).

Оценка выполнения контрольных заданий по общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему коли­честву очков, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко (табл. 1).

Обязательные контрольные задания предлагаются в начале учебного года с целью выявления подготовленности при поступлении в ссуз и актив­ности проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце - за прошедший учебный год, как определяющие успехи студентов.

Оценки результатов учебно-тренировочных занятий определяются по табл. 2. при условии выполнения каждого из запланированных тестов (табл. 1 и приложение 1, 2) не ниже чем на одно очко.

**Таблица 1 ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ**

**(упражнения, тесты)**

**ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ \***

**Девушки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Направленность задания | Оценка в очках | | |  |  |
| 1. Скоростно-силовая | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| подготовленность, бег 100 м | 16.0 | 16.3 | 16.8 | 17.3 | 18.6 |
| (сек) |
| 2. Силовая подготовленность |  |  |  |  |  |
| -поднимание (сед) и опускание | 50 | 45 | 38 | 30 | 22 |
| туловища из положения, лежа, |  |  |  |  |  |
| ноги закреплены, руки за |  |  |  |  |  |
| головой (количество раз) |  |  |  |  |  |
| 3. Общая выносливость |  |  |  |  |  |
| - бег 2000 м (мин., сек.) | 10,30 | 10,45 | 11,05 | 11,25 | 11,40 |

**Юноши**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Направленность задания | Оценка в очках | | |  |  |
| 1. Скоростно-силовая | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| подготовленность, бег 100 м | 13.4 | 13.9 | 14.2 | 14.6 | 14.9 |
| ( сек) |
| 2. Силовая подготовленность |  |  |  |  |  |
| - подтягивание на перекладине | 13 | 11 | 9 | 7 | 5 |
| (количество паз) |  |  |  |  |  |
| 3. Общая выносливость |  |  |  |  |  |
| - бег 3000 м (мин., сек.) | 12.20 | 13.00 | 13.40 | 14.10 | 14.30 |

Таблица 2.

**СРЕДНЯЯ ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка контрольных заданий по | Удовле­ |  |  |
| общей физической, спортивно-технической и профессионально- | Удов | Хорошо | Отлично |
| прикладной подготовленности |  |  |  |
| Средняя оценка контрольных | 1,0 | 3,0 | 3,5 |
| заданий в очках |  |  |  |

\*Студенты специальной медицинской группы выполняют те разделы программы, контрольные задания, которые доступны им по состоянию здо­ровья

**Жизненно необходимые умения и навыки. Профессионально-прикладная физическая подготовка.**

Перечень требований, контрольных заданий и их оценка в очках разра­батывается по каждому разделу с учетом профиля по специальности кафед­рой физического воспитания.

Задания для овладения жизненно необходимыми умениями и навыками (плавание и передвижение на лыжах) являются обязательными. Для оценки выполнения заданий могут использоваться таблицы примерной оценки уп­ражнений (см. приложения 1, 2).

В каждом семестре студенты выполняют 2-3 задания (упражнения, теста) по данному разделу подготовки.

**Итоговая аттестация по дисциплине "Физическая культура"**

Студент, завершивший обучение по дисциплине, должен:

- понимать значения ценностей физической культуры в общекультур­ном, профессиональном и социальном развитии человека;

- знать социально-биологические, психофизические основы здорового образа жизни;

- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование необхо­димых способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физи­ческой культуре;

- уметь использовать творческий опыт деятельности в сфере физиче­ской культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

Итоговая аттестация студентов основной, подготовительной и специ­альной медицинской групп проводится в форме устного опроса по теорети­ческому и методическому разделам программы. Условием к допуску атте­стации студентов основной, подготовительной и специальной медицинской групп является выполнение обязательных контрольных заданий (упражне­ний, тестов) по общей и профессионально-прикладной физической подго­товке (не ниже "удовлетворительно"), показанных в течение последнего семестра обучения. В оценке при итоговой аттестации учитывается уровень выполнения студентом практического и теоретического разделов програм­мы на всем периоде обучения.

*Приложение 1.*

**ПРИМЕРНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ (упражнения, тесты) ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

ЮНОШИ

Вид задания Оценка в очках

1. Бег на лыжах 5 км (мин., сек)

2. Плавание 50 м (мин., сек)

3. Прыжки в длину с места (см)

4. Прыжки в длину с разбега (см)

5. Прыжки в высоту с разбега (см)

6.Метание гранаты 500-700 г (м)

7.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)

Профессионально-прикладная подготовка

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | 4 | 3  *3* | 2 | 1 |
| 1.25,00 | 26,30 | 27,00 | 28,30 | 30,00 |
| 2.42,0 | 46,0 | 50,0 | 57,0 | б/вр |
| 3.240 | 232 | 225 | 215 | 205 |
| 4.440 | 415 | 410 | 390 | 370 |
| 5.140 | 135 | 130 | 125 | 120 |
| 6.36 | 34 | 32 | 30 | 27 |

7.12 9 7 5 3

Упражнения и тесты разрабатываются ко­миссиями физического воспитания с уче­том специальностей среднего профессио­нального образования.

*Приложение 2.*

**ПРИМЕРНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ\***

1. Бег 100 м (юноши и девушки) - без учета времени.

2. Бег 3000 м (юноши) - без учета времени.

3. Прыжки в длину с места

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

5. Подтягивание на перекладине

6. Поднимание туловища из положения лежа на спине

7. Плавание без учета времени — 50 м

8. Бег на лыжах без учета времени (2000, 3000 м).

9. Бросок мяча в баскетбольную корзину

10. Прием и передача волейбольного мяча в паре или у сены.

11. Метание гранаты

\* Студенты выполняют те контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья.